|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин   * яйцо * овсяные хлопья * молоко 0,5% * латте | 1,5 шт 50 г 40 г 250 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви | 130 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель на гриле * гречка * красная фасоль | 100 г 30 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожное суфле * фундук | 100 г 9 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * салат Цезарь с курицей | 180 г |
| **ВОДА:**  1,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Поливитаминный комплекс GMP стандарта * Коэнзим Q10 | суточная дозировка согласно инструкции по 60 мг 2 раза в день после еды |

-Вес продуктов в сухом сыром виде